

# التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأساليب مواجهة المشقة

د. مایسة محمد شكري  
قسم علم النفس - جامعة طنطا

هدفت هذه الدراسة إلى إعداد مقياس لتقدير الأساليب العامة لمواجهة المشقة له من الخصائص السيكومترية ما يجعله أداة سيكولوجية ملائمة للاستخدام في هذا المجال. هذا من جانب، ومن الجانب الآخر هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في متغيري التفاؤل والتشاؤم فضلاً عن الفروق بينهما في استخدام أساليب مواجهة المشقة، مع تبين طبيعة علاقات الارتباط بين كل من التفاؤل والتشاؤم وأساليب مواجهة المشقة. وقد اشتملت عينة الدراسة على ٢١٠ من طلاب الجامعة (٨٥ طالباً + ١٢٥ طالبة) وتم تطبيق مقياس أساليب مواجهة المشقة (من إعداد الباحثة) ومقياس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من إعداد أحمد عبد الخالق (١٩٩٦)، وقد أشارت نتائج التحليل العاملي إلى أن مقياس الأساليب العامة لمواجهة المشقة يتضمن ثلاثة عوامل (مكونات) هي: عامل التجنب (الإنكار، عدم الانشغال السلوكي، عدم الانشغال الذهني، كبح المواجهة)، وعامل التركيز على المشكلة (التخطيط، المواجهة الفعالة، قمع الأنشطة المتعارضة، إعادة التفسير الإيجابي، البحث عن الدعم الوسيلى، التقبل)، وعامل التركيز على الانفعال (اللجوء إلى الدين، التركيز على الانفعال وتصريفه، البحث عن الدعم الانفعالي). كما بين اختبار «ت» وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور وبين الإناث في التفاؤل والتشاؤم وعدد من الأساليب العامة لمواجهة المشقة، أيضاً أوضحت نتائج معاملات الارتباط الخطي أن هناك علاقة ارتباط إيجابية موجب بين التفاؤل وبين أساليب المواجهة التي تركز على المشكلة، وبين التشاؤم وبين أساليب التجنب وبعض أساليب التركيز على الانفعال، وقد تمت مناقشة النتائج في ضوء ما ورد بالتراث النظرى ونتائج الدراسات والبحوث السابقة.

على الرغم من أهمية مفهومي التفاؤل والتشاؤم في الحياة الإنسانية بشكل عام، وفى الدراسات النفسية بشكل خاص، فإن تاريخ الاهتمام بهذين المفهومين لم يتجاوز العقدين الأخيرين، حيث استقطبا اهتمام كثير من الباحثين في مجالات الشخصية وعلم النفس الاجتماعى، وعلم النفس الإكلينيكي وعلم نفس الصحة (الأنصارى : ١٩٩٨، عبد الخالق : ١٩٩٦، ١٩٩٨، عبد اللطيف وحماة : ١٩٩٨، 1996، 1998، Change: 1996, 1998, Rim: 1991, Segerstrom et al: 1998, Scheier & Carver : 1985, 1987). وفقاً لما يقرره «شاير» و «كارفر» يعرف التفاؤل Optimism بأنه استعداد كامن داخل

تعكس مجرد التباين المشترك بينهما، بل يمكن أن تعنى أن المفهومين منفصلان نسبياً، ويفسران على ضوء عاملين وليس عامل واحد ثنائى القطب. وعلى مستوى عياني، قد يكون الفرد متفائلاً فى مواقف محددة ومتشائماً فى غيرها (عبد الخالق: ١٩٩٨).

وتعد القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من تأليف أحمد عبد الخالق (١٩٩٦) هى المقياس الوحيد المتاح بالعربية بهدف قياس سمى التفاؤل والتشاؤم لدى الراشدين، وفيها يعرف التفاؤل بأنه: نظرة استيشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك، أما التشاؤم فيعرف بأنه توقع سلبى للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل ويستبعد ما عدا ذلك إلى حد بعيد (عبد الخالق: ١٩٩٦).

وتشير نتائج دراسات متعددة إلى أن مفهوم «التفاؤل» أصبح مفهوماً محورياً فى علم نفس الصحة Health Psychology على وجه الخصوص، حيث أكدت نتائج دراسات وبحوث كثيرة على دور التفاؤل فى الارتقاء بحياة الإنسان وتحقيق رفاهيته من الناحيتين النفسية والبدنية، فقد توصل عبد الخالق (١٩٩٨) من خلال دراسته على عينة من طلاب جامعة الكويت (١٣) طالباً، ١٣٤ طالبة، إلى ارتباط جوهري موجب بين التفاؤل والصحة الجسمية العامة، وارتباط سالب بين

الفرد يحدد توقعاته الإيجابية العامة إزاء المستقبل، بينما يعرف التشاؤم Pessimism بعكس هذا إذ أنه يظهر من خلال التوقعات السلبية للنتائج (Scheier & Carver : 1985).

وبين «شاير وكارفر» أن التفاؤل صفة مهمة فى الشخصية تتضمن توقعات عامة حول المستقبل، ويقع الأفراد على خط متصل من المتشائمين (الذين يتوقعون بشكل عام أشياء سيئة ستحدث) على أحد طرفى ذلك المتصل، إلى المتفائلين (الذين يتوقعون بشكل عام أشياء حسنة ستحدث) على الطرف الآخر، وأن الفروق الفردية على بعد التفاؤل والتشاؤم ثابتة بشكل نسبى ولفترة لا تقل عن ثلاث سنوات حتى لدى أولئك الأفراد الذين تواجههم أحداث جسيمة. (عبد اللطيف وحماده: ١٩٩٨).

ووجهة النظر هذه - كما يقدمها شاير وكارفر - تفترض أنه لا يمكن للفرد أن يمتلك أفكاراً تفاؤلية وتشاؤمية فى الوقت نفسه. ولكن دراسات أخرى، (Change et al : 1992, Marshal: 1994) ألفت بعضها من الشك على النظرة السائدة عن مصداقية أحادية البعد لكل من التفاؤل والتشاؤم ورأت أنه من الأفضل النظر إليهما على أنهما يمثلان بعدين مستقلين نسبياً، وتعنى هذه النتائج المتعلقة بالاستقلال النسبى لعاملى التفاؤل والتشاؤم (على الرغم من ارتباطهما السلبى)، أن الارتباطات بين المقياسين لا

المرضى المتفائلين عند تعرضهم لمشقة إجراء جراحات طبية خطيرة (تحويل مجرى الشريان التاجي Coronary artery bypass)، وجد أنهم أكثر قدرة على الشفاء السريع، مع تعرضهم لمضاعفات صحية بسيطة بعد الجراحة مقارنة بنظرانهم من المتشائمين (Scheier et al: 1987). أيضاً، فإن التفاؤل يعمل على تقليل تأثيرات المشقة على الوظائف السيكلوجية، فقد تبين أن المتفائلين يظهرون قدراً ضئيلاً من اضطراب المزاج Mood disturbance عند استجابتهم لدى واسع من مواقف المشقة، مثل التوافق مع بداية الالتحاق للدراسة بالجامعة (Change: 1998, Segerstrom et al: 1998) وإجراء الفحص الهستولوجي للأورام الخبيثة (Carver et al: 1993)، أو التعرض لجراحة استئصال سرطان الثدي في مراحله المبكرة (Schier & Carver: 1992).

وفي دراسة عن اكتئاب النساء بعد الوضع Post - partum depression، وجد كارفر وجينيز (١٩٨٧) أن التفاؤل الذي تم تقديره لعدة أسابيع سابقة ظل منبهاً جوهرياً لفترة تجاوزت ثلاثة أسابيع بعد الولادة (Carver & Gaines: 1987)، وقد تأكدت هذه النتيجة في دراسة حديثة قام بها فونتين وجونز على عينة قوامها (٤٥) سيدة بريطانية، حيث اتضح أن التفاؤل قد ارتبط جوهرياً مع انخفاض الأعراض الاكتئابية أثناء الحمل Pregnancy واستمر حتى بعد انقضاء

التفاؤل وبين كل من التشاؤم والأعراض والشكاوى الجسمية، إذ كشف التحليل العاملي - المستخدم في نفس الدراسة - عن وجود تجمعين ارتباطيين يجمعهما عامل واحد ثنائي القطب، الأول يضم كلا من التفاؤل والصحة، في حين يشتمل التجمع الثاني على كل من التشاؤم والأعراض الجسمية وقد دعمت هذه النتائج بالعامل المستخرج إذ يقابل بين هذين التجمعين في عامل واحد ثنائي القطب: التفاؤل والصحة، في مقابل التشاؤم والأعراض الجسمية (عبد الخالق: ١٩٩٨)، وفي دراسة أخرى عن التفاؤل والتشاؤم وقلق الموت (عبد الخالق، ١٩٩٨) لدى عينة من طلاب جامعة الكويت أيضاً (١٢٥ طالباً، ١٤٥ طالبة)، تبين أن التفاؤل يرتبط بدلالة إحصائية سالبة مع كل من التشاؤم وقلق الموت لدى كل من الذكور والإناث، كما بينت دراسة حسن عبد اللطيف، ولولوه حماده (١٩٩٨) على طلاب عدد من كليات جامعة الكويت (٢٢٠ طالباً وطالبة) وجود ارتباط جوهري سالب بين التفاؤل وكل من التشاؤم والعصبية، إلا أن الارتباط بين التفاؤل والانبساط كان جوهرياً وموجباً.

ويخلص «شانج» من خلال نتائج دراسته على عينة من طلاب الجامعة (ن = ٣٧٠) إلى أن الطلاب المتفائلين أفضل في توافقيهم النفسي والجسمي مقارنة بالطلاب من المتشائمين (Change: 1998)، كما أن

- أسبوعين من عملية الولادة (Fontaine, & Jones: 1997).
- ويشير شبرد وزملاؤه (١٩٩٦) إلى أن التفاؤل يرتبط إيجابياً بنجاح الأفراد المعرضين لخطر الإصابة بمرض القلب في خفض مستويات الدهون المشبعة ومستوى الكوليسترول في الدم ودهون الجسم مع تحمل إتمام برنامج تأهيلي لممارسة تدريبات الرياضة البدنية للوقاية من خطر الإصابة بالأمراض القلبية. (Shepperd et al: 1997). وتؤكد نتائج دراسة سيجرستروم وزملائها (١٩٩٨) على عينة من طلاب الجامعة، أن التفاؤل قد ارتبط إيجابياً بتحسين المزاج، وارتفاع عدد خلايا «ت» المساعدة Helper T Cells ، والخلايا الطبيعية القاتلة Natural Killer Cells بما يعنى زيادة كفاءة عمل جهاز المناعة في الجسم بفروق جوهرية عن الطلاب من المتشائمين (Segerstrom et al.: 1998).
- وبين فان تريورن وهل Van Treuren & Hull (١٩٨٦) أن ردود الفعل الوعائية القلبية Cardiovascular responsivity لمواقف المشقة هي إحدى العمليات الفسيولوجية المهمة التي يعزى إليها تمتع الأفراد من المتفائلين بنتائج صحية جيدة مقارنة بالأفراد من المتشائمين، إذ اتضح من دراستهما أن المتفائلين أثناء التعرض لمواقف المشقة يظهرون انخفاضاً في ضغط الدم الانقباضى Systolic بمرور الوقت بينما يرتفع ضغط الدم لدى المتشائمين أثناء تلك المواقف
- ويستمر حتى بعد الانتهاء منها (Through: Scheier & Carver : 1987).
- أما عن الفروق بين الجنسين في التفاؤل والتشاؤم فقد كشفت نتائج بعض الدراسات عن ارتفاع متوسط درجات التفاؤل لدى الذكور بالمقارنة إلى الإناث، والعكس من ذلك في مقياس التشاؤم. (عبد الخالق والأنصاري: ١٩٩٥، عبد الخالق: ١٩٩٦، ١٩٩٨)، كما تشير نتائج دراسات أخرى إلى وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التفاؤل لصالح الذكور، في حين لم تصل الفروق بينهما إلى حد الدلالة الإحصائية بالنسبة للتشاؤم (عبد اللطيف وحماة: ١٩٩٨)، أيضاً فإن بعض الدراسات التي أجريت على عينات أمريكية كشفت عن عدم وجود فروق بين الجنسين في التفاؤل أو التشاؤم (Fischer & Leitenberg: 1986، Mook et al.: 1992، وعلى النحو المتقدم تتضح جليا العلاقة الإيجابية بين الاستعداد للتفاؤل- Dispositional Optimism ، وتمتع الفرد بالصحة النفسية والجسمية، ولكن طبيعة العمليات التي تتوسط التأثير فيما بين التفاؤل - الصحة أصبحت محور اهتمام الباحثين في الوقت الراهن، فيذكر شانج (١٩٩٨) أنه على الرغم من التأكد من دور الاستعداد للتفاؤل في الفروق بين الأفراد في التوافق النفسي والجسمي، إلا أن عدداً من الدراسات النظرية والأميريقية قد أكدت على أن

- التفسير الإيجابي). كما كان الارتباط سلبيا بين التفاؤل وأساليب عدم الاشتراك -Disen-gaged مثل الإنكار والتملص أو الابتعاد (Scheier, Weintraub & Carver : 1986)، ومن خلال نتائج دراسات أخرى عديدة استخدمت مقاييس مختلفة لتقدير كل من التفاؤل وأساليب مواجهة المشقة على عينات مختلفة من الأفراد، تبين وجود نمط مشابه من الارتباطات بما يؤكد العلاقة المباشرة بين التفاؤل وأساليب المواجهة (Change: 1998, Rim: 1990, Scheier & Carver : 1987).
- وتؤكد الأدلة من الدراسات الواقعية فكرة أن المتفائلين والمتشائمين يواجهون المشقة بطرق مختلفة، وأن هذا الفرق في المواجهة يمكن أن يفسر - جزئيا - ارتباط التفاؤل بالصحة والشعور بالسعادة وبأن كل شيء على ما يرام، وأسفرت البحوث عن أساليب المتفائلين في مواجهة المشقة أنهم يكثرون من استخدام الأساليب التي تعد تكييفية -Adaptive، وفعالة كذلك التي تركز على المشكلة وأنهم يبحثون عن السند الاجتماعي، وذلك بالمقارنة إلى المتشائمين الذين يستخدمون أساليب غير تكييفية مثل الهروب والتجنب والتصرف الانفعالي (عبد الخالق: ١٩٩٨)، ومن خلال دراسة سيجرستروم وزملائها (١٩٩٨) على عينة من طلاب الجامعة بهدف الكشف عن العلاقة بين التفاؤل وبين كل من المزاج ووظائف جهاز المناعة في الجسم،
- أساليب المواجهة Coping strategies، التي يستخدمها الفرد للتعامل مع مواقف المشقة هي متغير وسيط حاسم يقوم بدوره خلال العلاقة ما بين التفاؤل والصحة (Change: 1998).
- وعلى نحو شبيه يرى «شاير وكارفر» أن الفرق بين المتفائلين والمتشائمين في الصحة يمكن أن تفسر من خلال الطريقة التي يختار بها الفرد أساليب مواجهة المشقة والتعامل معها. كما أن الفرق بين المتفائلين والمتشائمين في التأثير المباشر للمشقة على الوظائف الفسيولوجية للجسم (مثل : استجابة الجهاز الوعائي القلبي، ووظائف جهاز المناعة)، يمكن أن يعزى إليها مثل هذا الأمر، إذ أن المتفائلين دائما ما يحاولون تفسير الظروف المرتبطة بموقف المشقة باستخدام أساليب مواجهة فعالة (مثل حل المشكلات) أكثر من أساليب تجاهل المشكلة أو الانسحاب بعيدا عنها (مثل الإنكار)، وهذا النمط من المواجهة الفعالة يزيد احتمال التعامل مع المشكلة وحلها بنجاح (Schier & Carver : 1987).
- وقد وجد شاير وكارفر وونتروب (١٩٨٦) أن درجات التفاؤل كما تم تقديرها بمقياس التوجه نحو الحياة، ارتبطت بدلالة إيجابية مع عدد من أساليب المواجهة - التي تم تقديرها بقائمة طرق المواجهة - مثل استخدام أساليب المواجهة الفعالة بالاشتراك Engaged (التركيز على المشكلة، وإعادة

أوضحت النتائج أن المتفائلين يستخدمون أساليب المواجهة بالتجنب Avoidance بمعدل أقل من المتشائمين الذين يسرفون في استخدام أنماط المواجهة السلبية، والتي عادة ما ترتبط بحدوث أضرار جسيمة في وظائف جهاز المناعة لدى الأفراد في عينات إكلينيكية أو غير إكلينيكية (Segerstrom et al.: 1998).

والمواجهة Coping كما يعرفها «لازاروس وفولكمان» (١٩٨٤) تشير إلى تغييرات معرفية متسقة، وجهود سلوكية متواصلة، بهدف السيطرة على مطالب نوعية خارجية أو داخلية تدرك بأنها شديدة الوطأة، أو تتجاوز إمكانيات الفرد (Lazarus & Folkman: 1984)، ويعرفها بيللنج وزملاؤه (١٩٨٣) بأنها «مجموعة المعارف والسلوك التي يستخدمها الفرد بهدف تقدير مصادر المشقة، وتخفيف أثر الانعصاب الناتج عنها، وتعديل التنبيه الانفعالي المصاحب لخبرة المشقة» (Billings et al.: 1983).

وتلفت إليزابيث مينجان (١٩٨٤) النظر إلى أن مصطلح المواجهة Coping يتم استخدامه على مستويات متنوعة من حيث العمومية أو التجريد، وأنه من المفيد توضيح الفروق بين ثلاثة متغيرات رئيسية في مفهوم المواجهة هي: الإمكانيات أو المصادر Resources، والأنماط Styles، والجهود Efforts، فتشير «إمكانيات المواجهة» إلى الاتجاهات والمهارات العامة التي تكون ذات

نفع للفرد، مثل الاتجاهات نحو الذات (تقدير الذات وقوة الأنا) والاتجاهات نحو العالم الخارجي (الاعتقاد في السيطرة والتمكن) والمهارات العقلية (المرونة المعرفية، والقدرات التحليلية) ومهارات التعامل مع الآخرين (مهارات الاتصال، والمنافسة)، أما «أنماط المواجهة» فهي أساليب عامة للمواجهة Coping Strategies تعرف بأنها تفضيلات مألوفة ومعتادة لطرق التعامل مع المشكلات (مثل الميل للاتسحاب بعيدا عن الناس مقابل الميل إلى الاقتراب منهم، أو إنكار المشكلات بدلا من الانخراط فيها) أما «جهود المواجهة» فهي نشاطات نوعية ظاهرة أو باطنة يتم استخدامها في مواقف محددة بهدف خفض تأثير مشكلة أو موقف مشقة معلوم. (مثل: البحث عن المساعدة مقابل رفض التفكير في المشكلة)، والمفهوم المحوري المتضمن في عملية المواجهة على جميع المستويات هو «الفعالية Effectiveness»، فالمواجهة تعنى أساسا التحكم في المشقة وإدارتها بنجاح، والغرض من استخدام استجابات المواجهة هو أن تعمل على تخفيف الضيق Distress، وتعديل الموقف إلى الأفضل (Menaghan: 1984).

ويفرق معظم الباحثين بين أسلوبين رئيسيين أو طريقتين لمواجهة مواقف المشقة: الأولى هي طريقة المواجهة بالتركيز حول المشكلة Problem - focused coping وتتضمن المحاولات التي يبذلها الفرد

أن شيئا مفيداً يمكن حدوثه بخصوص المشكلة، بينما يزيد احتمال استخدام الفرد لأسلوب المواجهة بالتمركز حول الانفعال عندما يكون الاعتقاد بأن موقف المشكلة هو شيء مستمر ولا يمكن تغييره وأنه يجب على الفرد أن يتحملة. (McCarae: 1984).

وتوضح ديورا تيرى (١٩٩٠) أنه فضلاً عن هذين الأسلوبين للتعامل مع المشكلة ومواجهتها، فإن هناك أساليب أخرى يمكن أن تخدم كلاً من وظيفتي التركيز على المشكلة، والتركيز على الانفعال، ومن أوضح هذه الأساليب البحث عن الدعم الاجتماعي Seeking social support، والذي يوضح مدى إمكانية الفرد في الحصول على الدعم الانفعالي بجانب الدعم العملي Practical أو الدعم بالمعلومات Informational، وهذا النوع الأخير يسمى بالدعم الاجتماعي الوسيلى Instrumental. (Terry: 1991). وقد حصل لازاروس وفولكمان (١٩٨٤) من خلال التحليل العاملى لقائمة طرق المواجهة - وهي الأداة الأشهر فى هذا المجال - تأكيداً لفرضية أن البحث عن التدعيم الاجتماعى يتضمن خليطاً من التدعيم الاجتماعى بشقيه الانفعالى والوسيلى معاً، حين اتضح لهما أن بنود القائمة التى تعكس هذين النمطين من التدعيم يتم تشبعها على عامل واحد (Ibid, 1032).

وحين يقدم شاير وكارفر (١٩٨٧) تعريفهما الإجرائى للتفاوت فى ضوء

للتعامل مع مصدر المشكلة ومن ثم فهى تشمل على النشاطات السلوكية والمعرفية التى من شأنها التخلص من المثير المهدد أو الالتفاف حوله والتغلب عليه، وعن طريق التخلص من التهديد أو تخفيفه فإن المواجهة بالتركيز على المشكلة تسمح للفرد بالتحرك تجاه تحقيق الأهداف التى كان موقف المشكلة يعترضها، أما الطريقة الثانية فهى المواجهة بالتمركز حول الانفعال Emotional - focused coping، وتتضمن محاولات الفرد للتخلص من الضيق الانفعالى المرتبط بموقف المشكلة أو تخفيفه، واستخدام الفرد لهذا الأسلوب الأخير - التمرکز حول الانفعال - له فائدتان تتضح الأولى فى تخفيض الشعور بالضيق أو التعاسة الانفعالية، ويؤدى هذا إلى الفائدة الثانية وهى إمكانية العودة لاستخدام أسلوب التمرکز حول المشكلة مرة أخرى بعد التخلص من الانفعالات - أو اختزالها - والتى تتداخل مع المحاولات الفعالة لمواجهة المشكلة.

(Change: 1998, Terry: 1991, Carver & Scheier : 1987)

ويشير ماكبرى (١٩٨٤) إلى أن الأسلوبين غير متعارضين، وأن الناس عادة ما يلجؤون إلى خليط منهما عند مواجهة كثير من مواقف المشكلة، ولكن هناك بعض المتغيرات التى تشير إلى غلبة استخدام أحدهما على الآخر، فأسلوب المواجهة بالتمركز حول المشكلة يكون أكثر استخداماً فى المواقف التى يعتقد فيها الناس

(Rim : 1988b) هدفت إلى فحص علاقة الارتباط بين الدعاية أو روح الفكاهة -Hu- mour وأساليب المواجهة، وقد خلاص «رم» من هذه المقارنة بين دراستيه إلى أن كلا من التفاؤل والدعاية متماثلان حين النظر إليهما كعائق للمشقة Stress buffering. وأن النتائج المستخرجة من الدراستين متطابقتان تماما فيما يختص بنمط الارتباط بين كل من التفاؤل أو الدعاية مع استخدام أنماط محددة من أساليب المواجهة، فضلا عن تشابه اتجاه الفروق لدى كل من الذكور والإناث في استخدام تلك الأساليب، وتلك النتيجة الأخيرة والخاصة بالفروق بين الجنسين في استخدام أساليب المواجهة اتضحت في دراسات أخرى (Houtman : 1990) إذ تبين أن الإناث أكثر استخداما لأساليب المواجهة السلوكية بفروق جوهرية عن الذكور، بينما يكون استخدام الأساليب المعرفية بنفس القدر لدى الجنسين. أيضًا فإن الإناث - بوجه عام - أكثر بحثا عن التدعيم الاجتماعي مقارنة بالذكور.

#### ونخلص مما تقدم عرضه إلى ما يلي :

- تعد الدراسات النفسية على سمتى التفاؤل والتشاؤم حديثا العهد وقليلة على المستوى العالمى ونادرة على المستوى العربى.
- إن التفاؤل من حيث إنه استعداد كامن داخل الفرد يحدد توقعاته الإيجابية العامة

التوقعات العامة للنتائج الجيدة فإنهما يفترضان أن التفاؤل يرتبط مع المحاولات الفعالة للتعامل مع مسببات المشقة باستخدام الأساليب المتمركزة حول المشكلة، وأن ذلك - وفقا لما يقصره شاير وكارفر - يتسق مع البحوث العملية التي تبين أن التوقعات المفضلة Favourable expectations تؤدي إلى استمرار الجهود وتجديدها من أجل تحقيق الهدف. أيضا فإن الناس الذين لديهم توقعات غير مفضلة يركزون على تلك التوقعات وعلى الضيق الانفعالي المرتبط بها. (Scheier & Carver : 1987).

وتوصل رم (١٩٩٠) فى نتائج دراسته عن التفاؤل وأنماط المواجهة لدى عينة من الإناث (ن = ٤٠) والذكور (ن = ٤٠) باستخدام اختبار التوجه نحو الحياة لقياس التفاؤل ومقياس بلاتشك Plutchik لتقدير ثمانية أساليب عامة للمواجهة، إلى وجود فروق جوهرية بين الإناث والذكور فى استخدام أساليب المواجهة وفقا لدرجات التفاؤل - التشاؤم. وأن الذكور المتفائلين لديهم درجات مرتفعة فى استخدام أساليب القمع والإبدال، بينما كانت الإناث من المتفائلات لديهن درجات مرتفعة فى استخدام أساليب التهوين Minimization والإحلال Replacement والعكسية Reversal (Rim: 1990).

ويقارن «رم» بين نتائج دراسته تلك ودراسة أخرى سابقة لها (Rim: 1990).



والتشاؤم وجميعها مقاييس أجنبية، ومن أشهرها وأكثرها تطبيقاً اختبار التوجه نحو الحياة (Life Orientation Test (LOT) من وضع شاير وكارفر (Scheier & Carver : 1985) إلا أن القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من تأليف أحمد عبد الحائق (١٩٩٦) هي المقياس الوحيد المتاح باللغة العربية، وتم تقنينه على عينات كويتية.

هناك عدد من المقاييس التي وضعت لتقدير الأساليب العامة لمواجهة المشقة وجميعها أيضاً مقاييس أجنبية، والمقياس الوحيد المتاح باللغة العربية هو ترجمة لقائمة أساليب المواجهة Coping Responses Inventory من تأليف رودلف موس (Moos : 1988) وقام بإعداده وترجمته للعربية باحثان مصريان (شعبان، شعبان: ١٩٩٠).

### أهمية الدراسة وهدفها:

اعتماداً على هذا العرض، فإن الدراسة الحالية تهدف إلى محاولة الإسهام في زيادة عدد البحوث العربية التي تهتم بدراسة متغيري التفاؤل والتشاؤم من خلال استجلاء طبيعة الفروق بين الجنسين واتجاهها لدى عينة من طلاب الجامعة، بالإضافة إلى فحص علاقة الارتباط بين التفاؤل والتشاؤم وبين أساليب مواجهة المشقة لدى كل من الذكور والإناث، إذ أن نتائج البحوث النظرية

إزاء المستقبل يرتبط إيجابياً بالصحة النفسية والجسمية، وحسن التكيف والشعور بالسعادة، بعكس التشاؤم الذي يعنى توقعاً سلبياً للأحداث يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفسل وخيبة الأمل ويرتبط هذا بالتغيرات المرضية غير السوية وغير المرغوب فيها.

إن أساليب مواجهة المشقة والتعامل معها تمثل متغيراً وسيطاً مهماً في العلاقة بين التفاؤل - الصحة. وإن الاستعداد للتفاؤل مسئول عن قدر كبير من التباين بين الأفراد في استخدام أساليب المواجهة.

توجد فروق جوهرية بين المتفائلين والمتشائمين في استخدام أساليب مواجهة المشقة. فعلى حين يزداد استخدام المتفائلين لأساليب المواجهة الفعالة مثل التمرکز حول المشكلة بوجه خاص (التخطيط، تقبل الموقف الواقعي، إعادة التفسير الإيجابي)، يزداد لجوء المتشائمين إلى استخدام أساليب التمرکز حول الانفعال وتجنب مواقف المشقة (الإنكار، عدم الانشغال السلوكي والانفعالي).

يوجد تضارب في نتائج الدراسات التي اهتمت بالفروق بين الجنسين في التفاؤل - التشاؤم، وكذا الفروق بينهما في استخدام استراتيجيات المواجهة.

يتاح عدد محدود من الاستخبارات والمقاييس التي وضعت لقياس التفاؤل

## المنهج والإجراءات:

### أولاً: العينة

أجريت الدراسة على ٢١٠ من طلاب جامعة طنطا الذكور (ن = ٨٥) والإناث (ن = ١٢٥)، ويمثلون أقساماً مختلفة من كلية الآداب بطنطا وكفر الشيخ. وكان متوسط أعمار الذكور  $20.49 \pm 2.09$  عاماً والإناث  $22.10 \pm 2.22$  عاماً.

### ثانياً: الأدوات:

#### (١) مقياس الأساليب العامة لمواجهة المشقة:

وهو من إعداد الباحثة، وتكون في صورته الأولية من ٥٢ عبارة افترض أنها تقيس الأساليب العامة لمواجهة المشقة والتي تعتبر تفضيلات معتادة من الفرد للتعامل مع المشكلات. وقد تم اختيار ١٣ أسلوباً مختلفاً من حيث المفهوم والوظيفة التي تقوم بها في عملية المواجهة كما أشارت إليها معظم الدراسات والبحوث السابقة، وأقرت أهميتها النظرية والأمبريقية واعتبرتها أكثر الأساليب العامة شيوعاً لتقويم أساليب مواجهة المشقة (Ferguson & Cox: 1997, Ingledew & Hardy: 1996, Scheier & Carver: 1984, Folkman & Lazarus: 1987). وهذه الأساليب وفقاً لمتضمناتها النظرية وتعريفها هي:

#### أ. المواجهة الفعالة *Active Coping*

وهو أسلوب يشير إلى قيام الفرد باتخاذ خطوات فعالة مباشرة مع زيادة الجهود المبذولة

والأمبريقية متضاربة في هذا الصدد. أيضاً ترنو الدراسة الحالية إلى إعداد أداة سيكولوجية ذات خصائص سيكومترية ملائمة لقياس الأساليب العامة لمواجهة المشقة إذ أن المجال يفتقر إلى مثل هذه الأداة تماماً كما سبق إيضاحه. ويحقق استخدام هاتين الأداةين للتطبيق في الدراسة الحالية الاستفادة من البحوث السيكومترية العربية عن طريق استخدام المقاييس والأدوات المصممة والمقننة على البيئة العربية، إذ أن ذلك الأسلوب من القياس النفسى يعد أكثر صدقاً ومواءمة مقارنة بالمقاييس المترجمة وهو ما يتفق ووجهة نظر ترياندس (Triandis: 1980) التي تؤكد على أن الممارسة الجيدة تقتضى تصميم المقاييس الخاصة بحضارة معينة (عن: عبد اللطيف، وحماة: ١٩٩٨).

### فروض الدراسة:

تم صياغة الفروض الثلاثة التالية بغية التحقق منها في الدراسة الحالية:

- ١ - توجد فروق جوهرية بين الذكور وبين الإناث في التفاضل والتشاور.
- ٢ - توجد فروق جوهرية بين الذكور وبين الإناث في استخدام أساليب مواجهة المشقة.

- ٣ - يختلف نمط علاقات الارتباط بين كل من التفاضل والتشاور وأساليب مواجهة المشقة.

#### د- كبح المواجهة *Restraint Coping*

وهو الانتظار لحين ظهور فرصة ملائمة - تأتي من تلقاء نفسها - للبدء في نشاط المواجهة. وهذا الأسلوب من شأنه منع الفرد من إصدار السلوك غير الناضج أو السلوك المندفع، وعلى هذا يعتبر الكبح أسلوباً توافقياً عندما يسمح للفرد بتركيز جهوده في التعامل بفعالية مع مصدر المشقة في الوقت المناسب، لكنه أيضاً يكون أسلوباً سلبياً *Pas-sive* حين النظر إليه كأسلوب للمنع أو التقييد وليس الفعل. (Schwarzer : 1984)، ومن أمثلة عباراته : أمتنع نفسي من فعل أي شيء بسرعة.

#### هـ- البحث عن الدعم الاجتماعي

##### *Seeking Social Support*

وهو أسلوب للمواجهة ينطوي على وظيفتين، تتضح الأولى في البحث عن الدعم الاجتماعي لأسباب وسيلية *Instrumental* مثل البحث عن النصيحة، والمساعدة بالمال والأدوات أو المساعدة بالمعلومات، وبذلك ينتسب هذا الأسلوب إلى أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة. ولكن حينما يكون بحث الفرد عن الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية *Emotional* مثل البحث عن الدعم العنوي والمشاركة الوجدانية والتعاطف والفهم، فإن هذا الأسلوب ينتمي إلى أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال. (Terry: 1990, Carver et al.: 1989, Aldwin et al: 1987)، ويؤكد كارفر وزملاؤه (١٩٨٩)

منه بهدف تخفيض تأثير المشقة أو محاولة التخلص منها. وهذا الأسلوب يتضمن في جوهره ما أطلق عليه لازاروس وفولكمان (١٩٨٤) أسلوب التركيز على المشكلة، وما يشير إليه شاير وكارفر (١٩٨٩) بنفس المعنى والمسمى في مقياسهما *Cope*. ومن أمثلة عبارات هذا الأسلوب : أركز جهودي على ما يجب أن أفعله بخصوص المشكلة.

#### ب- التخطيط *Planning*

وهو التفكير في الخطوات التي يجب على الفرد اتخاذها من أجل التعامل مع المشكلة واختيار أفضل الطرق لاحتوائها. ويلاحظ أن أسلوب التخطيط يظهر في مرحلة التقويم الثانوي (تقويم الفرد لإمكاناته الذاتية)، بينما يستخدم أسلوب المواجهة الفعالة في مرحلة التقويم الأولي (تقويم الحدث)، وفقاً لما يذكره لازاروس في نظرية المشقة (Lazarus : 1980) ومن أمثلة عبارات هذا الأسلوب : أفكر في إيجاد أفضل طريقة للتعامل مع المشكلة.

#### ج- قمع الأنشطة المتعارضة

##### *Suppression of Competing Activities*

ويعني قمع الاشتراك في نشاطات تتعارض مع تركيز الجهد في التعامل مع موقف المشقة، مع محاولة تجنب التششت بالانشغال بأحداث أخرى غير الحدث موضع الاهتمام، ومن أمثلة عباراته : لا أشغل نفسي بأي موضوعات أخرى تشتت جهودي.

على أهمية التفرقة بين أسلوبى البحث عن الدعم الاجتماعى لأسباب وسيلية أو أسباب انفعالية، إذ أنهما مختلفان من حيث المفهوم، رغم أنهما أميريقيا عادة ما يظهران سويا. وفى المقياس الحالى تم وضع عبارات مختلفة لكل مفهوم على حدة وهو ما سبق واتبعه كارفر وزملاؤه فى مقياس مشابه. (Carver et al.: 1989).

ومن أمثلة عبارات البحث عن الدعم الاجتماعى الوسىلى : أطلب النصيحة من الآخرين الذين مروا بمواقف مشابهة، وأمثلة عبارات البحث عن الدعم الاجتماعى الانفعالى : أحاول أن أحصل على التعاطف والمشاركة الوجدانية من الأصدقاء والأقارب.

#### و- التركيز على الانفعالات وتصريفها *Focusing on & Venting of Emotions*

ويتضمن ميل الفرد إلى التركيز على ما يثير الشعور بالتعاسة والضيق الانفعالى ثم اللجوء إلى تصريف تلك الانفعالات والتنفيس عنها. وهذا الأسلوب يمكن أن يكون مفيدا فى بعض الأحيان حين يستخدم لفترات محدودة مثل تصريف انفعالات التأسى من الحزن لفقد أحد الأعزاء، ولكن استخدام هذا الأسلوب لفترات طويلة من شأنه إعاقة التوافق الجيد، كما أن التركيز على مشاعر الضيق يؤدي إلى تشتت جهود الفرد عن المواجهة الفعالة (Ripetoe & Rogers: 1987).

ومن أمثلة عباراته : أترك العنان لنفسى فى الإفصاح عن مشاعرى التعسة.

#### ز- عدم الانشغال السلوكى

##### *Behavioral Disengagement*

وهو أحد الأساليب التى يعتقد أنها تؤدي وظيفة سيئة فى كثير من المواقف -Dysfunctional، حيث تشير إلى اختزال جهود الفرد التى تبذل بهدف التعامل مع حدث المشقة إلى حد الإقلاع أو التوقف Giving up عن محاولة تحقيق الأهداف. وغالبا ما يستخدم الفرد أسلوب عدم الانشغال السلوكى عندما يتوقع نتائج ضعيفة للمواجهة (Carver et al., 1989)، ومن أمثلة عباراته : أقوم بتخفيض الجهود التى أبذلها من أجل حل المشكلة.

#### ح- عدم الانشغال الذهنى

##### *Mental Disengagement*

ويشير إلى مدى واسع من النشاطات البديلة التى تخدم تشتت الفرد عن التفكير فى الهدف مثل : أحلام اليقظة والاستغراق فى مشاهدة التليفزيون والتمادى فى عدد ساعات النوم.

وغالبا ما يتم استخدام هذا الأسلوب عندما تحول الظروف بين الفرد وبين إمكانية استخدام أسلوب عدم الانشغال السلوكى (Ibid, 335).

ومن أمثلة عباراته : أحاول أن أجد ما يشغلنى عن التفكير فى المشكلة.

### ط - إعادة التفسير الإيجابي

#### Positive Reinterpretation

وينظر إليه باعتباره أسلوباً للمواجهة بالتركيز على الانفعال، يهدف إلى التحكم في الضيق الانفعالي أكثر من التعامل الفعال مع حدث المشقة فقط (Lazarus & Folkman: 1984)، وقيمة هذا الأسلوب ليست محددة بتخفيض الضيق ولكن في أن ذلك يؤدي إلى استعادة الفرد لتوازنه الانفعالي، وإمكان العودة مرة أخرى لمواصلة الجهود بالتركيز على المشكلة، وقد أطلق لازاروس وفولكمان (١٩٨٤) في مقياهما «قائمة طرق المواجهة» اسم «إعادة التقويم الإيجابي» - Positive reapraisal على مضمون هذا الأسلوب، في حين يشير إليه فيرجسون وكوكس (١٩٩٧) في مقياهما بأنه إعادة التحديد الموقفى - Situational redefinition.

### ي - الإنكار Denial

وهو التقرير برفض الاعتقاد بوجود موقف المشقة، أو محاولة السلوك على النحو الذي يعتبر أن حدث المشقة ليس حقيقياً. وغالباً ما ينظر إلى أسلوب الإنكار على أنه مفيد حين يؤدي إلى خفض الشعور بالمشكلة، ومن ثم يسهل عملية المواجهة (McCrae: 1984)، إلا أن وجهة نظر أخرى تشير إلى أن اللجوء إلى إنكار حقيقة وجود المشقة يسمح للمشكلة أن تتطور لتصبح أكثر خطورة، وهو الأمر الذي يؤدي إلى مزيد من صعوبة المواجهة (Rippetse & Rogers: 1987).

أما وجهة النظر الثالثة لاستخدام أسلوب المواجهة بالإنكار فتوضح أن ذلك يكون مفيداً في المراحل الأولى من خبرة المشقة إلا أن ذلك الأسلوب يمنع عملية المواجهة في المراحل التالية. (Suls & Fletcher: 1985)، ومن أمثلة عباراته: (أتصرف بطريقة طبيعية وكأن شيئاً لم يحدث).

### ك - التقبل Acceptance

وهو عكس الإنكار، ويعتبر التقبل استجابة وظيفية للمواجهة، إذ أن الفرد الذي يقبل حقيقة حدوث المشكلة سوف يبادر بمحاولة التعامل معها. ويكون استخدام أسلوب التقبل مهما على وجه الخصوص حين يكون موقف المشقة الذي يواجهه الفرد هو شيء يجب التعايش معه Accomodated مقارنة مع المواقف الأخرى للمشقة التي يسهل تغييرها (Carver et al.: 1989)، ومن أمثلة عباراته: أ تقبل وجود المشكلة وأحاول التعايش معها.

### ل - اللجوء إلى الدين

#### Turning to Religion

تؤكد بعض الدراسات على أهمية بالغة لاستخدام هذا الأسلوب لدى كثير من الناس ذلك أنهم يشعرون بالحيرة أو أنهم في مأزق Dilemma عند تعاملهم مع المشقة (McCrae: 1986) & Costa: 1986، ويكون لجوء الفرد إلى الدين كأسلوب لمواجهة المشقة لأسباب متعددة، فالدين يخدم كمصدر للدعم الانفعالي، كما

التي يحاول بها الفرد التعامل مع المشقة، والمطلوب منك في هذا المقياس أن تذكر ما تشعر به وتفعله بوجه عام عندما تواجهك مواقف مشقة خاصة بك. من المعلوم أن المواقف المختلفة للمشقة تستدعي استجابات مختلفة للتعامل معها، لكن فكر فيما تفعله أنت عادة عندما تكون تحت عبء مثل هذه المواقف الضاغطة.

### صدق المقياس:

تم الاعتماد على أسلوبيين من أساليب صدق التكوين Construct Validity وهما الاتساق الداخلي والصدق العاملي، على النحو التالي :

#### أ.الاتساق الداخلي:

- تم حساب معاملات الارتباط الخطى بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس الفرعى الذى تنتمى إليه، لحذف البنود التى لا ترتبط ارتباطات دالة بالدرجة الكلية لمقياسها الفرعى، وذلك فى ضوء افتراض التجانس الداخلى لتلك المقياس (Anastasi: 1985)، ولم يسفر هذا الإجراء عن حذف أى عبارة من عبارات المقياس المكون من ٥٢ عبارة موزعة على ١٣ مكوناً فرعياً (أسلوباً) حيث جاءت جميع الارتباطات دالة بعد مستوى ٠.٠١.

#### ب.الصدق العاملي:

استخرجت معاملات الارتباط المتبادلة بين درجات الأساليب الثلاثة عشر المكونة

يعتبر أداة لإعادة التفسير الإيجابى (تقويم الموقف بطريقة مختلفة لكى يبدو أفضل) (Ferguson & Cox, 1997)، أو أنه يخدم كأسلوب للمواجهة الفعالة (Scheier al: 1989)، ومن ثم فإنه يمكن إعداد مقاييس متعددة لتقدير الوظائف المختلفة لأسلوب اللجوء إلى الدين للدين (Ibid, 270)، وفى المقياس الحالى تم إعداد مقياس فرعى واحد لأسلوب «اللجوء إلى الدين» باعتباره الميل بوجه عام إلى اللجوء للقيم الدينية والروحانية فى أوقات المشقة.

ومن أمثلة عباراته : إننى أطلب من الله أن يساعدنى.

ومن الأساليب الثلاثة عشر وضع لكل منها ٤ عبارات وبذلك اشتمل المقياس الكلى فى صورته الأولى على ٥٢ عبارة، يجيب عنها المفحوص متبعاً طريقة «ليكرت» من خلال بدائل أربعة للإجابة تراوحت بين : لا أفعل هذا مطلقاً (١) - كثيراً ما أفعل ذلك (٤).

وتم تطبيق المقياس فى صورته الأولى على عينة الدراسة من الطلاب المتطوعين من الذكور والإناث (ن = ٢١٠) من خلال مجموعات تراوح عدد الطلاب فى المجموعة الواحدة بين ١٥ - ٢٠ طالبا. وكانت تعليمات الاختبار هى :

«لدينا اهتمام بمعرفة كيف يستجيب الناس عندما يواجهون صعوبات أو مواقف مشقة فى حياتهم. هناك عدد كبير من الطرق

لمقياس الأساليب العامة لمواجهة المشقة، وتم إجراء التحليل العاملي من الدرجة الأولى بطريقة هوتلينج Hotelling للمكونات الأساسية واستخدام محك الجذر الكامن واحد صحيح على الأقل للعوامل التي تم استخراجها، ثم أعقب ذلك تدوير متعامد بطريقة الفارماكس (من وضع كايذر). ومن أجل مزيد من النقاء والوضوح في المعنى

السيكولوجي للعوامل المستخرجة فقد اعتبر التشبع المقبول للمتغير هو الذي يبلغ على الأقل ٠,٥. وقد أسفر هذا الإجراء عن أن المتغير الواحد لم يظهر له إلا تشبع واحد ذال على كل العوامل المستخرجة، وقد تم الحصول على ثلاثة عوامل استوعبت ٦٨,٢١٢٪ من التباين الكلي (جدول ١) أمكن تفسيرها على النحو التالي :

جدول رقم (١) نتائج التحليل العاملي لأساليب مواجهة المشقة بعد التدوير وحساب التشبع عند (٠,٥) لدى عينة الذكور والإناث (ن = ٢١٠)

المتغيرات	العوامل	الأول	الثاني	الثالث
١ - الإنكار	٠,٨٧٤			
٢ - عدم الانشغال السلوكي	٠,٨١٤			
٣ - عدم الانشغال الذهني	٠,٧٧٧			
٤ - كبح المواجهة	٠,٧٧٢			
٥ - التخطيط			٠,٧٢٦	
٦ - المواجهة الفعالة			٠,٧٤٩	
٧ - قمع الأنشطة المتعارضة			٠,٧١٣	
٨ - إعادة التفسير الإيجابي			٠,٧٠٩	
٩ - البحث عن الدعم الوسيلى			٠,٥٧٣	
١٠ - التقبل			٠,٥٤٩	
١١ - اللجوء إلى الدين				٠,٧٨١
١٢ - تصريف الانفعالات				٠,٧٥٤
١٣ - البحث عن الدعم الانفعالى				٠,٦٨٠
الجذر الكامن	٥,٦٨٢	١,٨٧٠	١,٣١٦	
نسبة التباين العاملي	٪٤٣,٦٩	٪١٤,٣٨	٪١٠,١٤	
نسبة التباين الكلي		٪٦٨,٢١		

**العامل الأول :** وهو عامل قوى جذره الكامن = ٥,٦٨٢، استوعب ٤٣,٦٩٪ من التباين الكلى، وتضمن أربعة أساليب للمواجهة هي الإنكار (٠,٨٧٤) وعدم الانشغال الذهني (٠,٧٧٧) وكبح المواجهة (٠,٧٧٢) وإن كانت الأساليب الثلاثة الأولى وهي الإنكار وعدم الانشغال السلوكى، وعدم الانشغال الذهني تشير فى مجملها إلى تجنب التعامل مع المشكلة، إلا أن أسلوب كبح المواجهة والذي تشبع إيجابياً أيضاً على نفس العامل يجعلنا ننظر إليه باعتباره أسلوباً سلبياً لا توافقياً يساعد الفرد على منع المواجهة الفعالة وتقييدها بهدف تجنب أكثر من كونه أسلوباً لكبح المواجهة أو تقييدها بغية انتظار الوقت الملائم للمواجهة الفعالة. ويتفق هذا مع ما أوضحه شيفارتزر (Schwarzer: 1984) من أن أسلوب كبح المواجهة وتقييدها Restrain قد يكون له وظيفة توافقية عندما يمنع الفرد من التصريح بإصدار سلوك غير ناضج ومدفع، أو وظيفة لا توافقية عندما يعنى تقييد جهود الفرد للمواجهة الفعالة. وعلى النحو المبين، فإن العامل الأول يمكن أن نطلق عليه اسم : عامل التجنب.

**العامل الثانى :** ويتضمن هذا العامل ٦ أساليب لمواجهة المشقة وهى التخطيط (٠,٧٢٦) والمواجهة الفعالة (٠,٧٤٩) وقمع الأنشطة المتعارضة (٠,٧١٣) وإعادة التفسير الإيجابى (٠,٧٠٩) بالإضافة إلى

البحث عن الدعم الوسيلى (٠,٥٧٣) والتقبل (٠,٥٤٩)، وكان جذره الكامن ١,٨٧٠ واستوعب ١٤,٣٨٪ من التباين الكلى. وباعتبار أن هذه الأساليب فى مجملها تشير إلى محاولة الفرد لمواجهة المشكلة بفعالية من خلال تركيز الجهود حول التخطيط وقمع الأنشطة التى تتعارض وتلك الجهود فضلاً عن البحث عن الدعم الاجتماعى الوسيلى من خلال طلب المساعدة بالنصائح والمعلومات أو الوسائل التى تخدم حل المشكلة مع تقبل وجودها، ومحاولة إعادة تفسير الموقف بما يجعله يبدو فى صورة أفضل من خلال النظر إلى جوانبه الإيجابية. وعلى هذا النحو يمكن تسمية هذا العامل باسم : عامل التركيز على المشكلة.

**العامل الثالث :** وقد تضمن ثلاثة أساليب لمواجهة المشقة هى اللجوء إلى الدين (٠,٧٨١) والتركيز على الانفعالات وتصريفها (٠,٧٥٤) والبحث عن التدعيم الاجتماعى الانفعالى (٠,٦٨٠). ووجود هذه المتغيرات الثلاث فى تجمع واحد - كما يفصح عنها تركيب هذا العامل - يشير إلى أن اللجوء إلى الدين - من خلال بنود المقياس الحالى - يؤدى وظيفته باعتباره مصدراً للدعم الانفعالى وهو ما يتفق مع ما أشار إليه فيرجسون وكوكس (Ferguson & Cox: 1997)، ولا يقدم وظيفته من خلال المواجهة الفعالة كما يقترح شاير وزملاؤه (Scheier, et al.: 1989)، إذ أن أسلوب مواجهة المشقة



رئيسية فى التعامل مع المشقة ومواجهتها ويتفق ذلك مع بعض التحليلات العاملية فى دراسات سابقة - (Carver, et al., 1989, Lazarus & Folkman, 1984, Moos & Billings: 1983). كما يؤكد استخراج هذه العوامل الثلاثة المتسقة - من ناحية أخرى - على الصدق العاملى للمقياس الحالى.

### ثبات المقياس :

تم حساب ثبات مقياس الأساليب العامة لمواجهة المشقة بطريقتين: الأولى هى معامل ألفا للاتساق الداخلى لكرونباخ (ن = ٢١٠)، والطريقة الثانية هى طريقة إعادة التطبيق (ن = ٥٠) بفاصل زمنى قدره ثلاثة أسابيع بين التطبيقين.

وبين جدول (٢) قيم معاملات ثبات المقياس من خلال مقاييسه الفرعية على النحو التالى :

باللجوء إلى الدين يمكن أن يؤدى وظائف مختلفة فى عملية المواجهة مما يمكن معه إعداد مقاييس متنوعة لهذا الأسلوب يشير كل منها إلى وظيفة محددة : (McCrae & Costa, 1986). والأمر ليس كذلك فى المقياس الحالى، إذ أنه تم إعداد مقياس فرعى واحد لهذا الأسلوب اتضح من خلال التحليل العاملى أن بنوده تتجمع بتشعبات مرتفعة على عامل واحد يضمها مع بنود أسلوب التركيز على الانفعالات وتصريفها بالإضافة إلى بنود أسلوب البحث عن التدعيم الاجتماعى الانفعالى والذى يعنى رغبة الفرد فى المساعدة المعنوية والبحث عن المشاركة الوجدانية والحب والتعاطف، وعلى هذا يمكن تسمية هذا العامل : عامل التركيز على الانفعال. وتشير هذه العوامل الثلاثة المستخرجة من التحليل العاملى فى الدراسة الحالية إلى طرق

جدول رقم (٢) معاملات الثبات لأساليب مواجهة المشقة

المقياس	ثبات ألفا (ن = ٢١٠)	ثبات إعادة التطبيق (ن = ٥٠)
١ - المواجهة الفعالة	٠,٨٤	٠,٨١
٢ - التخطيط	٠,٩٢	٠,٩٠
٣ - قمع الأنشطة المتعارضة	٠,٨٨	٠,٨٣
٤ - كبح المواجهة	٠,٨٣	٠,٧٩
٥ - البحث عن الدعم الوسيلى	٠,٨٥	٠,٨٢
٦ - البحث عن الدعم الانفعالى	٠,٨٣	٠,٧٩
٧ - إعادة التفسير الإيجابى	٠,٨٦	٠,٨٧
٨ - التركيز على الانفعالات وتصريفها	٠,٧٩	٠,٨٥
٩ - الإنكار	٠,٨١	٠,٨٤
١٠ - التقبل	٠,٩١	٠,٨٧
١١ - اللجوء إلى الدين	٠,٨٨	٠,٨٩
١٢ - عدم الانشغال السلوكى	٠,٧٩	٠,٧٧
١٣ - عدم الانشغال ذهنى	٠,٧٥	٠,٧٣

بندا أخرى، ومثال لبنوده : « أشعر أننى أتعس مخلوق»، ويجاب عن كل عبارة على أساس خمسة اختيارات، وتتراوح معاملات ثبات ألفا لكرونباخ لدى الجنسين بين ٠,٩١ و ٠,٩٥، ووصل الصدى التلازمى إلى ٠,٧٨ و ٠,٦٩، للمقياسين على التوالى. وللقائمة اتساق داخلى مرتفع، وصدى تقارىبى وعاملى لا بأس بهما، ولها معايير كويتية. (عبد الخالق: ١٩٩٦، ١٣ - ١٩).

ويتضح من الجدول رقم (٢) أن معاملات ثبات مقياس الأساليب العامة لمواجهة المشقة مقبولة سواء باستخدام معامل ألفا لكرونباخ أو طريقة إعادة التطبيق.

## ٢ - القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم

تأليف وإعداد أحمد عبد الخالق (١٩٩٦)، وتشتمل القائمة على مقياسين أحدهما للتفاؤل ويشتمل على (١٥) بنداً، ومثال لبنوده: «تبدو لى الحياة جميلة» كما يشتمل مقياس التشاؤم على (١٥)

## النتائج ومناقشتها:

### أولاً: نتائج اختبار «ت» لدلالة الفروق بين المتوسطات:

درجات عينة الدراسة من الطلاب الذكور (ن = ٨٥)، والطالبات الإناث (ن = ١٢٥) بالنسبة لمتغيرات الدراسة والتي تتضمن التفاؤل والتشاؤم وثلاثة عشر أسلوباً للمواجهة العامة للمشقة على النحو التالي:

تم إجراء اختبار «ت» للكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات

جدول رقم (٣) نتائج اختبار «ت» لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور (ن = ٨٥) ودرجات الإناث (ن = ١٢٥) على متغيرات الدراسة

المتغيرات	عينة الذكور (ن = ٨٥)		عينة الإناث (ن = ١٢٥)		«ت»	اتجاه الفروق
	ع	م	ع	م		
١ - التفاؤل	٦٤,٢٣	٧,٢٨	٥٦,٣١	٨,٥١	٧,٠٣**	لصالح الذكور
٢ - التشاؤم	٢٥,٩١	٥,٨١	٣١,٢٥	٥,٩٣	٦,٤٣**	لصالح الإناث
٣ - المواجهة الفعالة	١٢,٤٧	١,٢٨	١٢,١٧	١,٢٢	١,٧٦	-----
٤ - التخطيط	١٣,٦٤	١,٣٨	١٣,٢٤	١,٧٠	١,٨١	-----
٥ - قمع الأنشطة المتعارضة	١٠,٩٠	١,٢٢	١٠,٤٢	١,١٠	٣,٠٥**	لصالح الذكور
٦ - كبح المواجهة	١٠,٩٦	١,٢٣	١٠,١٨	١,١٧	٤,٨٧**	لصالح الذكور
٧ - البحث عن الدعم الوسيلى	١١,٥٨	١,١٥	١٠,٧٥	٠,٩٤	٥,٩٢**	لصالح الذكور
٨ - البحث عن الدعم الانفعالى	١٠,٢١	١,٤٦	١٢,٣٣	١,٤٣	١٠,٦٠**	لصالح الإناث
٩ - إعادة التفسير الإيجابى	١٢,٨١	١,٣٥	١١,٨٠	١,٢٩	٥,٥٥**	لصالح الذكور
١٠ - التركيز على الانفعال وتصريفه	٩,٦٤	١,٦٦	١١,٧٣	١,٤٨	٩,٠٩**	لصالح الإناث
١١ - الإنكار	٩,٢٩	١,٥٤	٩,٥٦	١,٦٠	١,٢٢	-----
١٢ - التقبل	١١,٦٣	١,٣٤	١١,٩٧	١,٢٢	١,٨٨	-----
١٣ - اللجوء إلى الدين	٩,١٨	١,٨٦	١٠,٢٩	١,٧٤	٤,٤٠**	لصالح الإناث
١٤ - عدم الانشغال السلوكى	٩,٨٥	١,٦٢	٨,٦١	١,٧٠	٥,١٧**	لصالح الذكور
١٥ - عدم الانشغال ذهنى	٩,٦٣	١,٥٩	٩,٤٢	١,٦٨	٠,٨٦	-----

\*\* الدلالة الإحصائية عند ٠,٠١ = ٢,٦٠

\* الدلالة الإحصائية عند ٠,٠٥ = ١,٩٧

- وبين الجدول رقم (٣) ما يلي :
- ١ - أن قيمة «ت» دالة إحصائياً بعد مستوى (٠,٠١) ولصالح الذكور بالنسبة للتفاؤل، وأساليب مواجهة المشقة بقمع الأنشطة المتعارضة، وكبح المواجهة، والبحث عن الدعم الوسيلى، وإعادة التفسير الإيجابى، وعدم الانشغال السلوكى.
- ٢ - أن قيمة «ت» دالة إحصائياً بعد مستوى (٠,٠١) ولصالح الإناث بالنسبة للتشاؤم، وأساليب مواجهة المشقة بالبحث عن الدعم الانفعالى، والتركيز على جدول رقم (٤) معاملات الارتباط المستقيم بين التفاؤل والتشاؤم وأساليب مواجهة
- ٣ - أن قيمة «ت» غير دالة إحصائياً بالنسبة لتغيرات المواجهة الفعالة، والتخطيط، والإنكار، والتقبل، وعدم الانشغال الذهنى.

**ثانياً: نتائج معاملات الارتباط المستقيم بين التفاؤل والتشاؤم وأساليب مواجهة المشقة :**

تم حساب معاملات الارتباط المستقيم لبيرسون بين كل من التفاؤل والتشاؤم وأساليب مواجهة المشقة لدى العينة الكلية (ن = ٢١٠) على النحو التالى :

المشقة لدى العينة الكلية (ن = ٢١٠)

التشاؤم	التفاؤل	المتغيرات
** - .٦٤٨	----	التفاؤل
** - .٣٤٣	** - .٥٩١	المواجهة الفعالة
** - .٤٤٢	** - .٦٨٦	التخطيط
- .١٥٢	** - .٣٥٤	قمع الأنشطة المتعارضة
- .١٥٤	** - .٢٨٣	كبح المواجهة
** - .٣٩٠	** - .٥٣٣	البحث عن الدعم الوسيلى
** - .٣٥١	- .١١	البحث عن الدعم الانفعالى
- .٠٥٢	** - .٤٣٧	إعادة التفسير الإيجابى
** - .١٨١	- .٠٥٧	التركيز على الانفعالات وتصريفها
** - .١٩٦	- .١٠٠	الإنكار
** - .٢٨٩	** - .٥٤٦	التقبل
** - .٣٢٨	** - .٣٩٩	اللجوء إلى الدين
** - .٣٤١	** - .٢٩٨	عدم الانشغال السلوكى
** - .١٨٥	** - .١٨٧	عدم الانشغال الذهنى

\*\* الدلالة الإحصائية عند مستوى ٠,٠١ = ٠,١٨٠ \* الدلالة الإحصائية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,١٣٧

### مناقشة النتائج :

هدفت الدراسة الحالية إلى اختبار صدق ثلاثة فروض أساسية من خلال استخدام عدد من الأساليب الإحصائية التي أسفرت عن نتائج تم عرضها، وتناول مناقشة النتائج المتعلقة بكل فرض على النحو التالي :

#### ١- مناقشة نتائج الفرض الأول :

ينص الفرض الأول على أنه «توجد فروق جوهرية بين الذكور وبين الإناث فى التفاضل والتشاؤم».

وللتحقق من صحة هذا الفرض الخاص بالفروق بين الذكور والإناث فى مستوى التفاضل والتشاؤم، تم حساب اختبار «ت» لدلالة الفروق بين متوسطى درجات العينتين (الذكور والإناث) لكل من متغيرى التفاضل والتشاؤم. وقد أشارت النتائج إلى ارتفاع جوهرى فى متوسط درجات التفاضل لدى الطلاب مقارنة بالطالبات. كما أن الفرق بين الجنسين بالنسبة لمتغير التشاؤم جوهرى وفى اتجاه الإناث؛ أى أنهم أكثر تشاؤما من الذكور.

وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض الأول من حيث الفروق بين الجنسين فى مستوى التفاضل والتشاؤم رغم اختلاف اتجاه الفروق. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه عبد الخالق (١٩٩٦)، وعبد الخالق والأنصارى (١٩٩٥) و Rim (١٩٨٩) من وجود فروق بين الجنسين فى التفاضل والتشاؤم، وأن

ويبين الجدول رقم (٤) أن معاملات الارتباط بين التفاضل والتشاؤم وأساليب مواجهه المشقة لدى العينة الكلية كما يلى :

١ - أن التفاضل يرتبط ارتباطا سالباً دالاً بعد مستوى ٠.٠٠١ بالتشاؤم.

٢ - أن التفاضل يرتبط ارتباطاً موجباً دالاً بعد مستوى ٠.٠١ بكل من أساليب المواجهة الفعالة، والتخطيط وقمع الأنشطة المتعارضة وكبح المواجهة والبحث عن الدعم الوسيلى وإعادة التفسير الإيجابى والتقبل واللجوء إلى الدين.

٣ - أن التفاضل يرتبط ارتباطاً سالباً دالاً بعد مستوى ٠.٠١ بكل من أسلوبى عدم الانشغال السلوكى وعدم الانشغال ذهنى.

٤ - أن التشاؤم يرتبط ارتباطاً موجباً دالاً بكل من أساليب البحث عن الدعم الوسيلى، والبحث عن الدعم الانفعالى واللجوء إلى الدين وعدم الانشغال السلوكى وعدم الانشغال ذهنى.

٥ - أن التشاؤم يرتبط ارتباطاً سالباً دالاً بعد مستوى ٠.٠١ بكل من أساليب المواجهة الفعالة والتخطيط والتقبل، كما يكون الارتباط سالباً دالاً بعد مستوى ٠.٠٥ بين التشاؤم وكل من أسلوبى قمع الأنشطة المتعارضة وكبح المواجهة.

درجات أعلى من الذكور في متغير التشاؤم، بما يوحي ظاهرياً أن التفاؤل عكس التشاؤم أو أن الفرد لا يمكن أن يحمل توجهات تفاؤلية وتشاؤمية في الوقت نفسه. كما يقرر شاير وكارفر (١٩٨٥). إلا أن المقياس المستخدم في دراستنا الحالية يتكون من مقياسين منفصلين أحدهما للتفاؤل والآخر للتشاؤم. ومن ثم فقد يكون الفرد متفائلاً في بعض الأمور ومتشائماً في أمور أخرى، وهو ما يذهب إليه دمبير وزملاؤه (Dember et al.: 1989) من ضرورة تغيير النظرة بأحادية بعد التفاؤل إلى التصور ذي البعدين الذي يقرر إمكانية أن يكون الفرد متفائلاً في بعض المواقف دون الأخرى حسب ما يدعو إليه الموقف.

### مناقشة نتائج الفرض الثاني :

ينص الفرض الثاني على أنه : « توجد فروق جوهرية بين الذكور وبين الإناث في استخدام أساليب مواجهة المشقة ».

وقد كشفت نتائج اختبار «ت» عن صدق هذا الفرض جزئياً، إذ تبين وجود فروق جوهرية بين الجنسين في بعض أساليب المواجهة وهي أساليب قمع الأنشطة المتعارضة، وكبح المواجهة، والبحث عن الدعم الوسيطى وإعادة التفسير الإيجابى، وأن اتجاه الفروق لصالح الذكور، كما كانت الفروق جوهرية بين الجنسين - أيضاً - في أساليب أخرى للمواجهة وهي البحث عن الدعم الانفعالي، والتركيز على الانفعال وتصريفه،

الذكور يتفوقون على الإناث في مستوى التفاؤل، في حين تكون الإناث أكثر تشاؤماً. ولكن دراسة حسن عبد اللطيف ولولوه حمادة (١٩٩٨) أوضحت أن الذكور أعلى من مستوى التفاؤل عن الإناث بفروق دالة احصائية، أما فيما يتعلق بمستوى التشاؤم، فلم تظهر فروق جوهرية بين الجنسين. وفي دراسة تالية أجراها عبد الخالق (١٩٩٨) لم تكشف النتائج عن وجود فروق بين الجنسين في متغيري التفاؤل والتشاؤم، وهي نتيجة تتفق ونتائج دراسة أخرى أمريكية (Mook, et al.: 1992).

وفي الدراسة الحالية يمكن مناقشة هذه النتيجة من خلال مفهوم الدور وأساليب التنشئة الاجتماعية والأطر الثقافية الحاكمة للبيئة العربية بوجه عام والتي يتمتع فيها الذكور بفرض أكبر للتعبير عن الرأي وإمكانية اتخاذ القرار في المجالات الحياتية المصيرية؛ مثل : نوعية الدراسة والعمل واختيار الشريك الآخر، فضلاً عن حرية السفر والتنقل والاشتراك في الأنشطة المتنوعة دون قيود شديدة. أما بالنسبة للإناث فما زالت التقاليد الاجتماعية تحد من حرية التعبير عن آرائهن واتجاهاتهن واختياراتهن في كثير من مجالات الحياة. وعلى هذا يمكن أن يظهر لدى الذكور مستوى مرتفع من الأمل والتفاؤل والنظرة الإيجابية نحو المستقبل بفروق جوهرية عن الإناث اللاتي يكن أقل تفاؤلاً.

وبالرغم من أن الإناث حصلن على

(Hatch & Leighton: 1986) إلى وجود مشكلة عادة ما تواجه الباحثين عند تفسير الفروق بين الجنسين في استخدام أساليب المواجهة سواء باستخدام مقاييس التقرير الذاتي أو المقابلة، ذلك أن الإناث عادة ما يظهرن أكثر قدرة على الإقصاص عن مشاعرهن مقارنة بالذكور، وهذه القدرة على الإقصاص يمكن النظر إليها باعتبارها هي نفسها أسلوبا لمواجهة المشقة يميز الإناث عن الذكور. إلا أن ليفنسون وزملاءه (Levenson, et al: 1983) يرون أن ما تفرقه الإناث عن استخدامهن لأساليب المواجهة يبدو مصطنعا Artifact، ولا يكون حقيقيا، ويشير بيك (Buck : 1984) إلى أن مشكلة صعوبة تفسير الفروق بين الجنسين ترجع في المقام الأول إلى الفروق في أساليب التنشئة الاجتماعية.

### مناقشة نتائج الفرض الثالث :

ينص الفرض الثالث على أنه : « يختلف نمط علاقات الارتباط بين كل من التفاؤل والتشاؤم وأساليب مواجهة المشقة ». وقد كشفت نتائج معاملات الارتباط المستقيم عن ارتباط جوهري موجب بين التفاؤل وكل من أساليب المواجهة الفعالة والتخطيط وقمع الأنشطة المتعارضة وكبح المواجهة والبحث عن الدعم الوسيلى وإعادة التفسير الإيجابي والتقبل واللجوء إلى الدين، ويلاحظ أن هذه الأساليب جميعها تشير إلى أساليب للمواجهة بالتركيز على المشكلة. كما اتضح من نتائج التحليل العاملى لنموذج المقياس في

واللجوء إلى الدين ولكن اتجاه الفروق يكون لصالح الإناث، واختفت الفروق الجوهرية بين الجنسين بالنسبة لباقي الأساليب المقاسة وهي المواجهة الفعالة والتخطيط والإنكار والتقبل. وتتفق هذه النتيجة في بعض النواحي مع نتائج دراسة إيرين هوتمان (Houtman : 1989) والتي كشفت عن عدم وجود فروق بين الجنسين في استخدام سبعة من أساليب مواجهة المشقة مقدرة بمقياس شريز وأخرين (Schreurs, et al: 1988) عسدا أسلوبى الإنكار والبحث عن الدعم الاجتماعى وكلاهما لصالح الإناث. كما توضح نتائج دراسة كارفر وزملائه (Carver, et al: 1989) أن الفروق بين الجنسين في استخدام أساليب مواجهة المشقة تكون أكثر وضوحا في أسلوبى التعبير عن الانفعال وتصريفه والبحث عن الدعم الانفعالى وكلاهما - أيضا - لصالح الإناث. أما رم (Rim : 1989)، والذي يؤكد على أهمية متغير الفروق الجنسية للكشف عن الفروق في استخدام أساليب مواجهة المشقة فقد توصل إلى أن الإناث يتفوقن على الذكور بفروق جوهرية في استخدام الإنكار والبحث عن المساعدة. وبوجه عام تكون الإناث أكثر استخداما لأساليب المواجهة السلوكية (البحث عن المساعدة والإثبات البديلة) بفروق جوهرية عن الذكور، ولكن تختفى الفروق بين الجنسين في استخدامهما لأساليب المواجهة المعرفية (التقبل، الإنكار، إعادة التقييم). ويشير هاتش وليتون

أن يواجهها بنجاح ويتغلب عليها، كما أن توقع النتائج الناجحة يتسبب في أن يجدد الفرد جهوده ويواصلها حتى في مواجهة المعوقات الشديدة.

أما معاملات الارتباط بين التشاؤم وأساليب المواجهة فقد كشفت عن ارتباط جوهرى موجب بين التشاؤم وكل من البحث عن الدعم الوسيلى والبحث عن الدعم الانفعالى وتصريف الانفعالات والإبتكار واللجوء إلى الدين وعدم الانشغال الذهنى، وإن كانت نتائج دراسات متعددة (Change; 1998, Carver: 1987 et al, 1989; Scheier & Carver: 1987) بدر الأنصاري (١٩٩٨) تؤكد على أن المتشائمين أكثر ميلا لاستخدام أساليب المواجهة التي تتسم بإبعاد الفرد لنفسه عن الموقف الضاغط والانشغال عنه سلوكيا ومعرفيا مع الميل إلى البحث عن الدعم الانفعالى، وهو ما يتسق مع ما توصلنا إليه في دراستنا الحالية. إلا أن النتيجة اللاحقة للنظر هي ظهور نمط من الارتباط الإيجابي بين كل من متغيري التفاؤل والتشاؤم وبين أسلوب البحث عن الدعم الوسيلى وأسلوب اللجوء إلى الدين، وهذه النتيجة تؤدي بنا من ناحية إلى التأكيد على أن التفاؤل والتشاؤم مفهومان منفصلان وأن الارتباط الإيجابي بين التفاؤل وأحد المتغيرات لا يعنى بالضرورة أن يكون الارتباط سالباً بين التشاؤم ونفس المتغير؛ أى رفض التصور لمفهومي التفاؤل

الدراسة الحالية. كما أن الارتباط جوهرى سالب بين التفاؤل وكل من أسلوبي عدم الانشغال السلوكى وعدم الانشغال الذهنى وكلاهما يخدمان وظيفة التجنب. وتتفق هذه النتيجة الخاصة بمعاملات الارتباط بين التفاؤل وأساليب مواجهة المشقة مع نتائج دراسة سيجرستروم وزملائها (Segerstrom, et al.: 1998)، والتي تشير إلى أن المتفائلين يستخدمون أساليب المواجهة التي تركز على المشكلة، كما أنهم لا يميلون إلى استخدام أساليب التجنب. كما بين كاوفر وزملاؤه (Carver, et al: 1989) أن التفاؤل يرتبط إيجابيا بأساليب المواجهة الفعالة والتركيز على المشكلة، في حين يكون الارتباط سالباً بين التفاؤل وعدم الانشغال السلوكى والذهنى. ويؤيد هذه النتيجة ما توصل إليه ريم (Rim: 1989) من نمط مشابه للارتباط بين التفاؤل وأساليب مواجهة المشقة. ويمكن تفسير مثل هذه العلاقات الارتباطية على اعتبار أن التفاؤل يشتمل على المزاج السار أولاً والسيطرة ثانياً (عبد الخالق: ١٩٩٨) وأنه يتضمن - بوجه عام - توقعات إيجابية نحو المستقبل (Scheier & Carver: 1985). ومن ثم كان استعمال المتفائلين لأساليب المواجهة الفعالة بالتركيز على المشكلة وعدم الميل إلى استخدام التجنب نابعا من شعورهم بالقدرة على التحكم والسيطرة على مواقف المشقة، ويؤدي ذلك إلى تيسير اقتناع الفرد بأن العقبات يمكن له



الانفعال. أما توبن وزملاؤه (Tobin: et al, 1989) فيشيرون إلى أن المواجهة Coping تمثل ظاهرة متعددة الأبعاد وتشتمل على كل من أساليب الانشغال - عدم الانشغال بالتركيز على المشكلة والتركيز على الانفعال. وأخيراً، فإن نمط الارتباط السلبي بين التشاؤم وكل من أساليب المواجهة الفعالة والتخطيط وقمع الأنشطة المتعارضة وكبح المواجهة والتقبل وجميعها أساليب مواجهة بالتركيز على المشكلة فهي نتيجة متوقعة من خلال أن متغير التشاؤم يتضمن عدم السرور والخضوع (عبد الخالق: ١٩٩٨)، وأنه توقع سلبي للنتائج أو لعواقب الأمور (Change, et al: 1997) مما يجعل المتشائمين يميلون إلى خفض جهودهم الفعالة وعدم شغل أنفسهم بتحقيق أهدافهم مع الانشغال بالانفعالات المضايقة التي ترتبط بخبرة المشقة.

### الخلاصة :

تأسيساً على حاجة مجال القياس النفسى فى البيئة العربية إلى أداة سيكولوجية ملائمة لتقدير أساليب مواجهة المشقة، تم إعداد مقياس الأساليب العامة لمواجهة المشقة (٥٢ عبارة)، حيث كشف التحليل العاظمى عن وجود ثلاثة مكونات أو عوامل رئيسية تتفق مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة - يتضمنها هذا المقياس وهى عامل التجنب، وعامل التركيز على المشكلة، وعامل التركيز على الانفعال، وقد بينت نتائج الدراسة وجود فروق جوهرية بين الذكور وبين الإناث فى

والتشاؤم أنهما يمثلان قطبين متضادين عبر متصل أحادى البعد (Scheier & Carver, 1997)، والنظر إليهما فى ضوء ثنائية البعد Bidimension (Change, et al: 1997). ومن ناحية أخرى فإن نمط الارتباط الإيجابى بين كل من التفاؤل والتشاؤم مع أسلوب اللجوء إلى الدين يؤدى بنا إلى تصور أن هذا الأسلوب لمواجهة المشقة يؤدى وظيفة لدى المتفائلين تختلف عن تلك التى يؤدىها لدى المتشائمين، إذ أن نمط الارتباط الإيجابى بين التفاؤل وأساليب المواجهة التى تتركز على المشكلة متضمنة الاستراتيجيات المعرفية التى تركز على الجوانب الإيجابية لما يحيط بالفرد من مشقة، تجعلنا نقرر أن أسلوب اللجوء إلى الدين يخدم كأسلوب لإعادة التفسير الإيجابى أو المواجهة الفعالة لدى المتفائلين، وهو الرأى الذى يتفق مع ما أشار إليه فيرجسون وكوكس (Ferguson & Cox: 1997).

أما لدى المتشائمين فإن أسلوب اللجوء إلى الدين يخدم كأسلوب للمواجهة يؤدى وظيفة الدعم الانفعالى، كما يشير شاير وزملاؤه (Scheier, et al: 1989)، وهو ما يتسق مع نمط الارتباطات المبينة فى دراستنا الحالية بين التشاؤم وأساليب مواجهة المشقة. أيضاً يشير سنايدر وزملاؤه (Snyder, et al: 1991) إلى أن التفاؤل يعتبر منبهاً جوهرياً لاستخدام أساليب المواجهة التى تركز على المشكلة ولكن هذا لا يمنع إمكانية الارتباط بين التفاؤل وأساليب المواجهة التى تركز على

عن نمط علاقات الارتباط بين متغير التشاؤم وأساليب أخرى للمواجهة - وهو ما يتفق مع نتائج بعض الدراسات السابقة - لكن تبين أيضاً وجود ارتباط بين التفاؤل وبعض أساليب المواجهة (اللجوء إلى الدين والبحث عن الدعم الواسيلي) مماثل نمط الارتباط بين التشاؤم ونفس أساليب المواجهة (كلاهما ارتباط جوهري موجب) مما يجعلنا نؤيد وجهة النظر بثنائية البعد لمتغيري التفاؤل والتشاؤم، وأنهما يمثلان مفهومين منفصلين، ولا يكون أحدهما مقابلاً للآخر على نفس المتصل. أيضاً فإن المتفائلين والمتشائمين يمكنهما استخدام بعض الأساليب المتماثلة عند مواجهة مواقف المشقة. كما تؤيد النتيجة الخاصة بالارتباط الإيجابي بين كل من متغيري التفاؤل والتشاؤم مع أسلوب المواجهة باللجوء إلى الدين إلى أن هذا الأسلوب يؤدي وظيفة لدى المتفائلين (المواجهة الفعالة) تختلف عن تلك الوظيفة التي يؤديها لدى المتشائمين (البحث عن الدعم الانفعالي). وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع ما يقرره بعض الباحثين من إمكانية تعدد وظائف المواجهة التي يؤديها أسلوب اللجوء إلى الدين. وبوجه عام يمكن النظر إلى الدراسة الحالية على أنها دراسة استطلاعية في المجتمع المصري تتناول متغيري التفاؤل والتشاؤم، فضلاً عن أساليب مواجهة المشقة، والأمر بحاجة إلى بحوث ودراسات تالية في نفس المجال لحداثة الدراسة لهذه المتغيرات في البيئة العربية.

متغيري التفاؤل (الصالح الذكور) والتشاؤم (الصالح الإناث). كما اتضح وجود فروق بين الجنسين في عدد من أساليب مواجهة المشقة مع اختفاء الفروق في أساليب أخرى. ونتائج الفروق بين الجنسين في التفاؤل والتشاؤم وأساليب مواجهة المشقة كما تكشف عنها الدراسة الحالية تتسق ونتائج بعض الدراسات السابقة، وتختلف على نحو ما مع نتائج دراسات أخرى وهو أمر متوقع وله مبرراته كما تمت مناقشتها. لكن الملاحظة المهمة في نتائج دراستنا الحالية - بوجه عام - هي أنها الدراسة الأولى التي يتم فيها تناول متغيري التفاؤل والتشاؤم بالتطبيق على مفحوصين من المصريين، إذ أن الدراسات السابقة معظمها أجنبية، أما الدراسات العربية منها فقد قامت على مفحوصين من المجتمع الكويتي فقط. فضلاً عن هذا، فإن إعداد مقياس لتقدير أساليب مواجهة المشقة يتيح الفرصة للاستفادة من البحوث السيكمترية العربية عن طريق استخدام المقاييس والادوات المصممة والتقنية على البيئة العربية، إذ يعد هذا الأسلوب في القياس أكثر صدقاً ومواءمة مقارنة بالمقاييس المترجمة، وهو ما يتفق ووجهة نظر بعض الباحثين من أن الممارسة الجيدة تقتضي تصميم المقاييس الخاصة بحضارة معينة.

وفيما يتعلق بالنتائج التي أشارت إلى وجود نمط من علاقات الارتباط بين متغيري التفاؤل وبعض أساليب مواجهة المشقة يختلف

## المراجع :

- ١ - أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٦). دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- ٢ - أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٨). التفاؤل والتشاؤم وقلق الموت: دراسة عاملية. دراسات نفسية، ٨ (٣، ٤)، ٣٦١ - ٣٧٤.
- ٣ - أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٨). التفاؤل والتشاؤم وصحة الجسم: دراسة عاملية. مجلة العلوم الاجتماعية، ٢٦ (٢) ٤٥ - ٦٢.
- ٤ - أحمد محمد عبد الخالق، بدر محمد الأنصاري (١٩٩٥). التفاؤل والتشاؤم: دراسة عربية فى الشخصية : بحوث المؤتمر الدولي الثاني لمركز الإرشاد النفسى - جامعة عين شمس، المجلد الأول، ١٣١ - ١٥٢.
- ٥ - بدر محمد الأنصاري (١٩٩٨). التفاؤل والتشاؤم : المفهوم والقياس والمتعلقات. الكويت، مطبوعات جامعة الكويت.
- ٦ - حسن عبد اللطيف، لولوه حماده (١٩٩٨). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعدى الشخصية: الانبساط والعصابية. مجلة العلوم الاجتماعية، ٢٦ (١) ٨٤ - ١٠٤.
- ٧ - رجب رجب شعبان، رجب على شعبان (١٩٩٠). مقياس أساليب استيعاب المواقف الضاغطة : كراسة التعليمات، تأليف رودلف موس . الفيوم : مكتبة أم القرى.
- (8) Aldwin, C. & Revenson, T. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. Journal of Personality and Social Psychology. 53 (3), 337 - 348.
- (9) Anastasi, A. (1982). Psychological Testing, 5th ed. New - York: Macmillan
- (10) Billings, A., Cronkite, R. & Moos, R. (1983). Social- environ mental factors in unipolar depression: Comparison of depressed patients and nondepressed controls, Journal of Abnormal Psychology, 92 (1), 119- 113.
- (11) Carver, C. & Gaines, J. (1987). Optimism, pessimism, and post-partum depression. Cognitive Therapy and Research, 11(1), 449-462.
- (12) Carver, M C., Scheier, M. & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, 56 (2) 267- 283.
- (13) Carver, C., Pozo, C., Harris, S. Scheier, M., Robinson, D. & Clark, K. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study

- of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology* 65 (3), 375-390..
- (14) Change, E. (1996). Cultural differences in optimism, pessimism and coping: Predictors of subsequent adjustment in Asian American and Caucasian American college students. *Journal of Counseling Psychology*, 43, 113-123.
- (15) Change, E. (1998). Dispositional optimism and primary and secondary appraisal of a stressor: Controlling for confounding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (4), 1109-1120.
- (16) Change, E. (1998). Hope, problem-solving ability, and coping in a college student population: Some implications for theory and practice. *Journal of Clinical Psychology*, 54 (7), 953-962.
- (17) Ferguson, E. & Cox, T. (1997). The functional dimensions of coping scale theory, reliability and validity. *British Journal of Health Psychology*. 109-129.
- (18) Fontaine, K & Joneal. (1997). Self- esteem, optimism, and post-partum depression. *Journal of Clinical Psychology*, 53 (1), 59-63.
- (19) Houtman, I. (1990). Personal coping resources and sex differences. *Personality and Individual Differences*. 11( 1) 53-63.
- (20) Ingledeu, D.& Hardy,L.(1996) . Health behaviours reported as coping strategies; A factor analytical study . *British Journal of Health Psychology* .1,263-281.
- (21) Lazarus, R.& Folkman, S. ( 1984) Stress, appraisal, and coping . New York: Springer.
- (22) Marshall, G.; Wartman, C.; Kusulas, J; Herving, L&Vickers, R. (1992). Distinguishing optimism from pessimism: Relations to fundamental dimensions of mood and personality . *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(6) 1067- 1074.
- (23) McCrae, R. ( 1984). Situational determinants of coping responses: Loss, threat, and challenge . *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4) 919-928.
- (24) Menaghan, E.(1984). Individual coping efforts and Family studies . Conceptual and methodological issues . In: McCubbin, H., Marvin, S.& Patterson, M.( editors ), *Social Stress and the family* . New York: The Haworth press, 113-134.

- (25) Mook, J., Kleijn, W. & Ploeg, H. (1992). Positively and negatively worded items in a self report measure . *Psychology Reports* . 71 (1) 275-278.
- (26) Rim, Y.(1988b). Sense of humour and coping styles. *Personality and Individual Differences* .8, 559-565.
- (27) Rim, Y.(1990). Optimism and coping styles . *Personality and Individual Differences*, 11(1) 89-90 .
- (28) Rippetoe, P. & Rogers, R.(1987). Effects of components of protection motivation theory on adaptive and maladaptive coping with a health threat . *Journal of Personality and Social Psychology* . 52(3) 596-604.
- (29) Scheier, M. & Carver, C.(1985). Optimism, coping and health assessment and implications of generalized outcome expectancies . *Health Psychology*, 4 (3) 219-247.
- (30) Scheier, M. & Carver, C. ( 1987 ) . Dispositional optimism and physical well being: The influence of generalized outcome expectancies on health . *Journal of Personality*, 55(2)169- 210.
- (31) Scheier, M. & Carver, C.(1992). Effects of optimism on psychological and physical well - being: Theoretical overview and empirical update . *Cognitive Therapy & Research*, 16 (2) 201 - 228 .
- (32) Schwarzer, R.(1984). The self in anxiety, stress and depression: An introduction . In: Schwarzer, R.( editor ).*The Self in anxiety*, North - Holland Elsevier Science Publishers, 1 - 16.
- (33) Shepperd, J., Maroto, J. & Pbert, L.(1996), Dispositional optimism as a predictor of health changes among cardiac patients . *Journal of Research in Personality*, 30(1) 517-534.
- (34) Segerstrom, S.; Shelley, T.; Kemeny, M. & Fahey, J.(1998). Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress . *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (6) 1646 - 1655.
- (35) Terry, D.(1991) . Coping resources and situational appraisals as predictors of coping behavior . *Personality and Individual Differences* . 2 ( 10) 1031 - 1047.

**TITLE** : **Optimism Pessimism and Coping Strategies**

**AUTHOR** : Dr . Shoukry, M. Maysa

**AFFILIATION** : Psychology Dept. - Tanta University

**PUBLICATION** : Derasat Nafseyah

**ISSUE** : 1999, July, Vol. 9 (3) . PP. 387-416

**ABSTRACT** : We developed a multidimensional coping scale to assess the different ways in which people respond to stress . Six scales (of four items each ) measure conceptually distinct aspects of problem - focused coping (planning, active coping, suppression of competing activities , positive reinterpretation, seeking of instrumental social support and acceptance); Three measure aspects of what might be viewed as emotion - focused coping (turning to religion, focus on and venting of emotions and seeking of emotional social support ); and four scales measure avoidance (Denial, behavioral disengagement, Mental disengagement and restraint coping) . This from one side, and from the other side the aim of the present study is to investigate the sex differences between male and female on optimism, pessimism and coping strategies, and assessing the relationship between these variables . Coping strategies scale and arabic optimism - pessimism inventory were administered to 210 college students (75 males + 125 females) . Significant sex differences were obtained on optimism, pessimism and coping strategies, also significant positive correlations were found between optimism and problem - focused coping strategies, and between pessimism and emotion - focused and avoidance coping strategies.